

# 『2022年度 元気アップ浄水』

筋力アップ、ストレッチ、ソフトジムボールを使って、明るく、楽しく、元気よく、だれでもできる体操を行います。

レクリエーション(脳トレ)も取り入れます。自分や家族のために

笑顔で安心して暮らせるように体力を維持する体操で、

講師はマスター中高老年期運動指導士などの資格者です。

「健康寿命」を伸ばしましょう。

【開催予定日】木曜日 10:00~11:30

4月	7・14・21・28	10月	6・13・20・27
5月	12・19・26	11月	10・17・24
6月	2・9・16・23・30	12月	1・8・15・22
7月	7・14・21・28	1月	12・19・26
8月	4・25	2月	2・9・16
9月	1・8・15・22・29	3月	2・9・16・23・30

【場 所】浄水町区民会館

【対象者】概ね55歳 以上

【持ち物】室内シューズ、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】 2,000円 入会日~2023年3月31日

【会員参加費】 4,000円/10回

【体験料】無料 一人1回のみ



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所 : 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の  
お問い合わせ : 火曜日~日曜日 9:00~18:00

休館日 : 月曜日 (祝祭日を除く) 年末年始

電 話 : 32-2741 FAX : 32-3577

E-mail : [info@umetsubojosui-sc.jp](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

